

ほけんだより 9月

令和4年9月9日
箕田小 保健室発行
No.5

もうすぐ運動会 体の調子を整えよう

おそくても

1・2年生 9:00までに
3・4年生 9:30までに
5・6年生 9:45までに
ふとんに入ろう

左の時間は、箕田小で設定している就寝「めやす」時間です。

運動会練習時間の体調不良を防ぐために、学校では健康観察の時間や途中休憩を十分とるなどしています。ご家庭ではとくに睡眠への配慮をお願いします。

親子で時間を再確認し、早寝で体の調子を整えましょう。

9月のほけん目標

ケガについて 考えよう

- * 「ケガ」をくりかえさないために
- * 運動会を けがなく むかえよう

「健康の記録」配付しました (1~6年生)

2学期の発育測定を9月1日~9月2日に行いました。個人の結果を、別紙「健康の記録」にのせてお知らせいたします。各学年男女別の平均値は、下表の通りです。

- ① 「発育の記録」9月の保護者確認欄に印を押してください。
- ② 折れ線グラフを作成してください。
- ③ 9月12日(月)までに学級担任へ提出してください。



押印、グラフ記入をして
9/12(月)までに提出ください

ケガをしたら...

まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いているですが、つかれがたまっているときは思わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ!」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。



あらう



傷口についた砂やどろ、よごれをあらい流す

おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる(血が出にくくなります)

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

2学期の発育測定結果

9月 平均値 (4月~の伸び)	身長 cm	体重 kg
1年生 男子	120.5 (2.5)	25.3 (1.7)
女子	117.2 (2.4)	20.9 (0.8)
2年生 男子	124.8 (1.9)	24.8 (0.7)
女子	123.2 (2.5)	25.1 (1.6)
3年生 男子	130.8 (2.0)	29.6 (1.1)
女子	130.0 (2.4)	29.0 (1.7)
4年生 男子	135.9 (2.3)	31.9 (0.6)
女子	138.0 (3.4)	33.2 (2.3)
5年生 男子	141.8 (2.1)	36.9 (1.4)
女子	142.7 (3.1)	36.6 (1.6)
6年生 男子	152.7 (3.3)	47.4 (2.3)
女子	149.7 (2.0)	40.6 (1.4)



身長・体重の平均値は、ひとつの「めやす」としてご覧ください。